

# Raskausajan muutokset kehon toimintaan

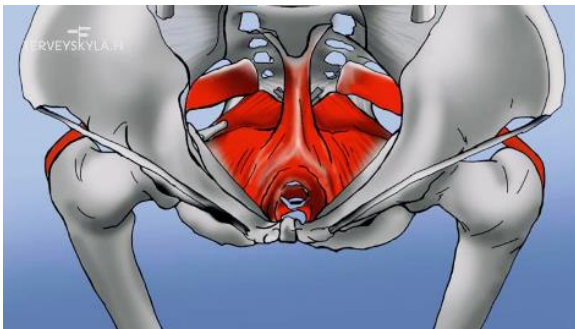
**Raskaus muuttaa kehoa monin eri tavoin.**

Raskauden aikana

- kehon asento ja painopiste muuttuu, joka voi aiheuttaa lihaskireyttä ja rasitusta.
- sidekudos löystyy hormonaalisten tekijöiden vaikutuksesta.
- erityisesti lantionpohjan- ja keskivartalon lihakset venyvät ja kuormittuvat. Nämä ovat tärkeitä lihaksia kehon asennon kannattelussa.
- kasvava kohtu painaa ja venyttää kudoksia, mikä voi altistaa gynekologisille laskeumille.

## Lantionpohjan lihasten harjoittelu raskausaikana

**Raskaus lisää rasitusta lantionpohjalle, joten sen hyvinvointiin kannattaa kiinnittää huomiota.**



Lantionpohjan lihakset tekevät yhteistyötä muiden lihasten kanssa. Lantionpohjan lihasten kuuluu aktivoitua ponnistustilanteissa ennen pinnallisia lihaksia, esimerkiksi vatsalihaksia. Lantionpohjan lihakset tukevat lantion alueen elimiä ja lanneselkää, huolehtivat virtsan- ja ulosteenpidätyskyvystä. Lantionpohjan lihaksilla on myös merkittävä rooli seksuaalisen mielihyvän kokemisessa.

Raskauden aikana lantionpohjaan kohdistuu pitkäaikaista rasitusta ja painetta, mikä venyttää lantionpohjaa ja voi heikentää lihasten toimintaa.

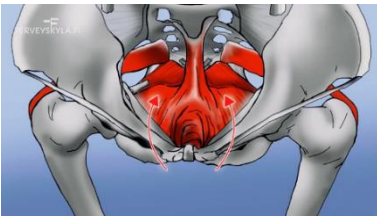
Koska lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, voit itse vaikuttaa niiden kuntoon. Hyväkuntoisissa lantionpohjan lihaksissa on voimaa ja niiden rentouttaminen onnistuu. Säännöllinen lantionpohjan lihasten harjoittelu vahvistaa lihaksia ja auttaa raskaudesta ja synnytyksestä palautumista.

## Lantionpohjan lihasten tunnistaminen

**Aloita lantionpohjan lihasten harjoittelu opettelemalla tunnistamaan lantionpohjan supistus.**

Lantionpohjan lihasten toiminnan voit testata puhtain sormin laittamalla kaksi sormeä emättimeen.

Supistaessasi lantionpohjan lihaksia sormissa tuntuu jännittyminen ja kevyt imu ylöspäin.



1. Supista peräaukkoa ja virtsaputkea tai emätintä kevyesti sisään- ja ylöspäin kuin pidättäisit ulostetta ja yrittäisit katkaista virtsasuihkua.
2. Pidä kevyt supistus noin kahden sekunnin ajan.



3. Rentoudu.
4. Keskity tunnistamaan lihassupistus ja rentous vartalosi sisällä.

Toista kevyt supistus 5-10 kertaa. Lisää toistojen määrää asteittain. Tee 1-4 sarjaa päivän aikana.

Tee harjoitus eri asennoissa, kuten makuulla, istuen ja seisten. Aloita itsellesi helpoimmasta asennosta.

Huomioi, että pinnalliset vatsa- ja pakaralihakset pysyvät harjoittelun aikana rentoina ja, että hengitys kulkee vapaasti.

Lantionpohjan lihakset väsyvät nopeasti. Keskeytä harjoittelu, jos et pysty tekemään supistusliikettä ja rentouttamaan lihaksia ohjeiden mukaisesti ja jatka harjoittelua myöhemmin. Pidä tarvittaessa lepopäiviä.

Lantionpohjan lihasten tunnistaminen -ohje ja video Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihastenharjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-tunnistaminen/lantionpohjan-lihasten-tunnistamisharjoitus-naisille>

## Lantionpohjan lihasten vahvistaminen arjessa

**Voit aloittaa lantionpohjan lihaksia vahvistavat harjoitukset, kun tunnistamisharjoitukset onnistuvat.**

Tee lantionpohjan lihaksia vahvistavia harjoituksia istuen, seisten, kävellessä, nostaessa ja muun päivittäisen toiminnan ohessa. Lantionpohjan lihasten voimaharjoittelua voit tehdä 2-3 kertaa viikossa.

Lantionpohjan lihakset väsyvät nopeasti. Keskeytä harjoittelu, jos et pysty tekemään liikettä ohjeiden mukaisesti ja jatka harjoittelua myöhemmin. Mikäli harjoittelu aiheuttaa supistelua, vähennä harjoittelua tasolle, jossa supistelua ei esiinny. Harjoittelun ei ole kuitenkaan todettu lisäävän kohdun supistelualttiutta.



### Nopeusvoima eli ennakoiva supistus

Tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa kuten aivastaessa.

- Harjoittele lantionpohjan ennakoivaa supistamista yskiessä ja puhaltaessa.
- Uloshengityksellä supista ensin lihakset nopeasti ja mahdollisimman voimakkaasti, samalla yskäise tai puhalla.
- Rentoudu supistusten välillä muutamia sekunteja. Toista harjoitus 5-10 kertaa.

Lantionpohjan lihasten supistaminen eri tilanteissa –ohje ja video kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-supistaminen-eri-tilanteissa>

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.



### **Maksimivoima**

Tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa, kuten raskaiden taakkojen nostamisessa.

- Istu tuolilla.
- Uloshengityksellä supista ensin lantionpohjan lihaksia voimakkaasti (imu ylöspäin) ja nouse samalla seisomaan.
- Pidä supistus viiteen laskien.
- Rentoudu ja istuudu alas.
- Pidä rentous 10 laskien.
- Toista harjoitus 5-10 kertaa.



### **Kestovoima**

Tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa ja fyysisessä rasituksessa.

- Supista lantionpohjan lihaksia kohtalaisen voimakkaasti esimerkiksi kävellessä tai portaissa kulkiessasi.
- Pidä supistus vähintään 10 sekuntia ja rentoudu 20 sekuntia.
- Lisää supistuksen kestoa harjoittelun edistyessä.
- Toista harjoitus 5-10 kertaa.

Lantionpohjan lihasten vahvistaminen -ohje ja video Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-vahvistaminen>

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Säännöllinen harjoittelu

Tee lantionpohjan lihasharjoituksia säännöllisesti ja yhdistä harjoitukset päivittäiseen liikkumiseen.

Kevyitä tunnistamisharjoitteita voit tehdä päivittäin. Kun hallitset lantionpohjan lihasten tunnistamisen ja lihasvoimasi ovat lisääntyneet riittävästi, jatka harjoittelua 2-3 kertaa viikossa.

Lantionpohjan lihasten säännöllinen harjoittelu –ohje ja video Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/lantionpohjan-ongelmat/lantionpohjan-lihasten-harjoitteluopas/lantionpohjan-lihasten-s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6llinen-harjoittelu>

## Lantionpohjan lihasten rentouttaminen

**Lantionpohjan lihasharjoituksissa on tärkeää keskittyä myös lantionpohjan tietoiseen rentouttamiseen.**

Lantionpohjaa rentouttamalla valmistat lantionpohjaa rentoutumaan myös synnytyksen aikana. Rentoudu eri asennoissa.

Huomioi, ettet wc:ssä käydessäsi ponnista virtsaa. Lantionpohjan rentouden merkitys korostuu, jos ennen raskautta olet käynyt tiheästi wc:ssä, ulostaminen on ollut vaikeaa tai sinulla on esiintynyt yhdyntäkipuja. Kasvava kohtu pienentää rakon tilavuutta ja aiheuttaa luonnollisesti tihentyntä wc-käynnin tarvetta.

**Esimerkkejä selän ja lantionpohjan rentoutumisasennoista ja -liikkeistä:**

- Nosta jalat esimerkiksi sohvan istuimelle. Lepää tässä asennossa 20 minuuttia ja anna selän rentoutua.
- Asetu konttausasentoon kyynärvarret alustalle. Rentouta lantionpohjaa.
- Kylkimakuulla koukista jalat ja laita tyynyjä jalkojen väliin.
- Keinuttele lantiota seisten eteen ja taakse sekä sivulta sivulle, tee pientä ympyrää.

Rentoudu eri asennoissa. Asentojen sopivuus voi vaihdella raskauden aikana, asento ei saisi aiheuttaa epämukavaa tunnetta.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Kehon asento ja ergonomia raskausaikana

Raskauden aikana kasvava kohtu, suurentuvat rinnat ja hormonaaliset muutokset vaikuttavat kehon asentoon ja toimintaan.

- Kasvava kohtu suurentaa alaselän notkoa ja aiheuttaa myös rasitusta yläselässä ja hartiasseudussa. Selän lihaksisto kiristyy ja vatsan lihaksisto venyy ison vatsan ja kehon asentomuutosten vuoksi.
- Vatsan kasvaessa suorat vatsalihakset erkaantuvat toisistaan ja niiden välinen jännesauma, linea alba, venyy.
- Lisäksi raskausajan hormonaaliset muutokset löystyttävät lantion ja selän niveliä.

Nämä tekijät yhdessä aiheuttavat rasitusta selälle, mikä saattaa esiintyä selkäkipuna. Voit helpottaa selkäkipua

- kevyellä liikunnalla
- selän rentoutusasennoilla
- lämpö- tai kylmäpakkauksella
- tukiliivillä.

Selkäliiton Selkakanavalla ohjeita liittyen selkäkipuun raskausaikana:



<https://selkakanava.fi/selkakipu/selkakipu-ja-raskaus>

Lantionpohjan ja keskivartalon sekä hartiasseudun harjoituksilla ja muulla kevyellä liikunnalla helpotat koko kehon rasituseroita. Kiinnitä huomiota myös työskentelyasentoihisi ja -tapoihisi.

- Vältä pitkäaikaista työskentelyä kumarassa ja kiertyneessä asennossa.
- Kun nostat tavaroita, ponnista jaloilla.
- Aktivoi lantionpohjanlihaksia ja syviä vatsalihaksia, kun nouset ylös.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Kuntoutumistalon oppaat hyvään ryhtiin ja hyvään ergonomiaan:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opus-hyv%C3%A4%C3%A4n-ryhtiin>



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opus-hyv%C3%A4%C3%A4n-ergonomiaan>

## Keskivartalon lihasten harjoittelu

**Raskausaikana kannattaa tehdä keskivartalon syvien lihasten harjoituksia.**

Syvät vatsa- ja selkälihakset ympäröivät keskivartalon kuin korsetti. Nämä lihakset tukevat selkäranka ja lantiota yhteistyössä lantionpohjan lihaksiston ja pallean kanssa.

Noin raskauden puolivälin jälkeen pinnallisten vatsalihasten harjoitteet, kuten ylävartalon nostot selinmakuulla, tulisi jättää tekemättä. Voit sen sijaan tehdä lantionpohjan ja syvien vatsa- ja selkälihasten harjoitteita.

Harjoittelun avulla voit ennaltaehkäistä vatsalihasten jännesauman eli linea alban liiallista venymistä.

**Esimerkkejä harjoitusliikkeistä raskauden aikana:**

### **Syvien vatsalihasten aktivoiminen**

Harjoittele syvien vatsalihasten aktivoitumista eri alkuasunnoissa.

- Aktivoi kevyesti lantionpohja ja ”tiivistä” eli vedä alavatsaa kevyesti sisään uloshengityksen lopussa.
- Pidä tiiviyden tunne 5-10 sekunnin ajan normaalisti hengittäen.
- Toista tuntemusten mukaan ja huomioi syvien vatsalihasten aktivointi myös arjen eri tilanteissa.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

### **Kyykky**

Seiso tuolin edessä kämmen vatsalla ja kämmenselkä selän puolella tunnustelemassa, että selän asento on mahdollisimman keskiasennossa.

- Aktivoi lantionpohja ja tiivistä vatsaa kevyesti.
- Istuudu tuolille ja nouse seisomaan käyttäen reisi- ja pakaralihaksia ylläpitäen lantionpohjan ja vatsan tuki.
- Seisoma-asennossa rentouta lihakset.
- Toista 10-15 kertaa.

Tuolin korkeutta säätämällä saat liikkeen itsellesi sopivaksi. Voit tehdä liikkeen ilman tuoliakin.

### **Selinmakuulla lantion nosto**

Asetu selinmakuulle, polvet koukussa ja jalkaterät alustalla.

- Aktivoi lantionpohja ja pakarat sekä tiivistä alavatsaa.
- Nosta lantio selkä rullaten ylös.
- Laske rauhallisesti alas. Rentouta lantionpohja, pakarat ja alavatsa.
- Toista 5-10 kertaa. Pidä 5-10 sekunnin tauko suoritusten välissä.

### **Kylkimakuulla jalan koukistus ja ojennus**

Käy kylkimakuulle, polvet koukussa ja selässä luonnollinen notko. Tue päällimmäistä kättä alustaa vasten rinnan kohdalta. Alimmainen käsi on pään alla, niska pitkänä.

- Tiivistä alavatsaa ja aktivoi lantionpohja (pieni imun tunne), jolloin vyötärö ”kevenee” alustalta.
- Kun tämä onnistuu, yhdistä aktivaatioon jalan liike. Kohota päällimmäinen jalka koukistettuna vaakatasoon, ja ojenna siitä rauhallisesti kantapää edellä suoraksi takaviistoon.
- Pidä lantio paikallaan niin, ettei selän notko korostu.
- Tuo jalka takaisin eteesi
- Toista rauhallisesti 5-10 kertaa.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.



## Kylkimakuulla jalkojen avaus

Lähtöasento kylkimakuulla kuten edellisessä harjoitteessa.

- Tiivistä alavatsaa ja aktivoi lantionpohja (pieni imun tunne), jolloin vyötärö ”kevenee” alustalta.
- Pidä nilkat yhdessä, kierrä polvea auki ja paina kädellä lattiaa kohden.
- Huomioi, että alaselän ja lantion asento säilyy muuttumattomana.
- Toista rauhallisesti 5-10 kertaa.

Keskivartalon lihasten harjoittelu raskausaikana -ohjeet Kuntoutumistalossa



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/kehonhuolto-raskausaikana/keskivartalon-lihasten-harjoittelu-raskausaikana>

## Venyttely ja selän liikkuvuusharjoittelu raskausaikana

**Hormonitoiminta vaikuttaa niveliin ja nivelsiteisiin raskauden aikana.**



Raskauden aikaisista hormonitoiminnan muutoksista johtuen nivelet ja nivelsiteet ovat normaalia joustavammat. Mikäli tuntuu epämääräistä kipua tai venyttelystä ei tule normaalia venymisen tunnetta, ei niitä ole syytä jatkaa.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## **Esimerkkejä venyttelyliikkeistä raskauden aikana:**

### **Selän kierto kylkimakuulla**

Käy kylkimakuulle selkä suorana ja lantio luonnollisessa asennossa. Tuo polvet mahdollisimman lähelle vatsaa ja pidä ne paikoillaan.

- a) Kierrä ylävartaloa rauhallisesti taaksepäin niin pitkälle kuin pääset pitäen polvet yhdessä. Tee liikettä 15 kertaa hengityksen tahdissa.
- b) Lopuksi voit venyttää rintalihasta viemällä käden suorana takaviistoon.

Toista liikesarjat molemmin puolin.

### **Lonkan lähentäjän, takareiden ja alaselän venytys**

Istu lattialla toinen jalka edessäsi koukussa. Voit tarvittaessa istua pienen tynyn päällä.

- a) Nojaa rauhallisesti kylki edellä suoraa jalkaa kohti, kunnes kevyt venytys tuntuu sisäreidessä ja / tai kyljessä.
- b) Käännä rintakehä kohti suoraa jalkaa ja kallista selkä suorana eteenpäin, kunnes venytys tuntuu takareidessä ja / tai alaselässä.

Anna hengityksen kulkea vapaasti. Pidä venytys hetken aikaa tai voit tehdä venytyksen hengityksen tahdissa toistaen.

### **Etureiden venytys kylkimakuulla**

Kiristyneet etureiden lihakset saattavat muuttaa lantion asentoa ja oireilla alaselän rasiuksena.

- Käy kylkimakuulle jalat kevyesti koukussa.
- Ota päällimmäisen jalan nilkasta kiinni.
- Jännitä venytettävän jalan pakaraa ja vedä kantapäätä kohti pakaraa, reisi pysyy lattian suuntaisena.
- Pidä lantio paikallaan tiivistämällä syvää poikittaista vatsalihasta. Älä anna alaselän notkon lisääntyä.
- Pidä kevyt venytys hetken aikaa.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Lonkan koukistajan venytys

Asetu käyntiasentoon tai toispolviseisontaan. Pidä selkä suorana.

- Tiivistä syvää vatsalihasta ja aktivoi takana olevan jalan pakaralihasta.
- Tuo lantiota kevyesti eteenpäin, jolloin tunnet venytyksen nivusessa.
- Pidä kevyt venytys hetken aikaa.

Venyttely ja selän liikkuvuusharjoittelu raskausaikana -ohjeet Kuntoutumistalossa



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/kehonhuolto-raskausaikana/venyttely-ja-sel%c3%a4n-liikkuvuusharjoittelu-raskausaikana>

## Raskausajan turvotus

**Raskauden aikana verenkierrossa kiertävän nestemäärän lisääntymisen vuoksi voi esiintyä turvotusta.**

Turvotuksen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi

- vaihtelee asentoa ja pidä jaloittelutaukoja
- harrasta rauhallista liikuntaa, kuten kävelyä
- tee jalkojen pumppausliikkeitä
- pidä jalkoja koholla
- juo riittävästi.

Tarvittaessa myös kylmähoito ja tukisukat vähentävät turvotusta. Kun turvotusta esiintyy, kannattaa välttää kiristävien vaatteiden, kuten kireiden sukien tai kiristävien hihansuiden, käyttöä.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Tietoa raskausajan turvotuksesta Naistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/turvotus>

Raskaudenaikana saattaa esiintyä rannekanavan oireilua turvotuksen vuoksi. Tämä paranee pääsääntöisesti itsestään raskauden jälkeen. Yöaikaiseen sormien/käsien puutumiseen voi käyttää rannelastaa.

Tietoa käden puutumisesta raskausaikana Naistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/k%C3%A4den-puutuminen>

## Liikunta raskausaikana

**Liikunta on hyväksi raskaana olevalle äidille ja tulevalle perheenlisälle, ellei sitä lääkäri ole erikseen kieltänyt.**

Useimmille sopiva liikuntamuoto on kävely, joka vaikuttaa monipuolisesti kehoon ja hapenottokykyyn.

Suosittelavaa on liikkua kevyesti mahdollisimman usein ja reippaammin yhteensä 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa.

Liikkumisen suositus raskauden aikana UKK-instituutin sivuilla:



<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/>

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Kevennä harjoittelua tarvittaessa. Esimerkiksi jumppa, kuntosali ja hölkkä ovat harrastuksina hyviä, mutta viimeisellä raskauskolmanneksella nämä tulisi tehdä kevennettyinä eli tee

- hypyt askeltamalla
- juoksuaskeleet kävelemällä
- vastusharjoittelu pienemmillä vastuksilla.

Tee keskivartalon lihasharjoittelu lantionpohjan ja syvän vatsalihaksen harjoituksina. Tällöin lantionpohjaan ei kohdistu liikaa räsitusta eikä jännesaumaan tule ylimääräistä kuormitusta.

Keskivartalon lihasten harjoittelu raskausaikana -ohjeet Kuntoutumistalossa



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/kehonhuolto-raskausaikana/keskivartalon-lihasten-harjoittelu-raskausaikana>

Raskaus itsessään ei ole este liikuntaharrastuksille. Voit jatkaa harrastuksiasi raskauden loppuun asti omaa kehoasi kuunnellen.

Liikunta raskausaikana -sivu Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/kehonhuolto-raskausaikana/liikunta-raskausaikana>

## Harjoittelun aloitus synnytyksen jälkeen

**Voit aloittaa kevyen liikunnan synnytyksen jälkeen heti, kun se tuntuu sinusta hyvältä.**

Liikkuminen auttaa synnytyksestä palautumisessa, painonhallinnassa, virkistää ja auttaa jaksamaan vauva-arjessa. Synnytyksen jälkeen voit olla väsynyt. Huolehdi siksi myös riittävästä levosta ja unesta. Vältä ensimmäisten viikkojen ajan vatsalihaksiin ja lantionpohjaan kohdistuvaa voimakasta räsitusta, kuten raskaita nostoja ja ponnistuksia, niin kauan kun se aiheuttaa kipua tai esimerkiksi virtsankarkailua.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Nouse ensimmäisten viikkojen aikana vuoteesta kylkimakuun kautta. Pyri tauottamaan pitkäkestoista paikallaanoloa aina kun se on mahdollista. Lisää oman jaksamisen mukaan kotona liikuskelua, esimerkiksi kotiaskareiden yhteydessä.

Valitse liikuntamuotoja, jotka motivoivat sinua liikkeelle. Alkuvaiheessa kannattaa välttää lajeja, jotka sisältävät juoksua, hyppyjä tai voimakkaita ponnistuksia, niin kauan kun ne aiheuttavat kipua tai esimerkiksi virtsankarkailua. Kuuntele omaa kehoasi ja jaksamistasi liikuntaharrastuksiin palaamisessa.

Liikuntaharjoittelu synnytyksen jälkeen -opas Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/liikuntaharjoittelu-synnytyksen-j%C3%A4lkeen>

Aloita lantionpohjan lihasten kevyet tunnistamisharjoitukset jo ensimmäisen vuorokauden aikana synnytyksen jälkeen. Valitse kivuttomin asento, esimerkiksi kylki- tai selinmakuu. Välilihan alueen kipu ja turvotus saattavat aluksi vaikeuttaa lihassupistuksen tuntemista.

Tee ensimmäisinä synnytyksen jälkeisinä viikkoina kevyitä supistuksia niin, että se ei tunnu kipeältä tai epämiellyttävältä. Harjoittele pienissä erissä ja usein. Jos liike ei onnistu, lepää ja yritä tauon jälkeen uudelleen.

Lantionpohjan lihasten palautuminen synnytyksen jälkeen -opas Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/lantionpohjan-lihasten-palautuminen-synnytyksen-j%C3%A4lkeen>

Raskauden aikana vatsalihasten erkauma on luonnollista, koska kohtu ja vauva kasvavat ja sen seurauksena suorat vatsalihakset loitontuvat. Samalla vatsalihasten välinen jännesauma eli linea alba venyy.

Synnytyksen jälkeen vatsalihasten ja jännesauman palautumista tapahtuu eniten ensimmäisen kolmen kuukauden aikana. Kokonaisvaltaisesti synnytyksestä palautuminen voi kestää vuodenkin, jonka aikana vatsalihasten erkaumassa tapahtuu myös palautumista. Voit edistää erkauman palautumista arjen toimilla ja nousujohteisella harjoittelulla.

Vatsalihasten jännesauman palautumista voit testata asettumalla selinmakuulle jalat koukussa alustalla. Makaa ensin alustalla ja tunnustele onko jännesauma napakka vaiko vielä joustava.

### **Jännesauman tunnustelu**

Asetu selinmakuulle jalat koukussa alustalla.

- Nosta pää ja lapaluut irti alustalta
- Tunnustele sormillasi suorien vatsalihasten väliin jäävää rakoa koko matka häpyluusta rintalastan alaosaan väliseltä alueelta.

Jos vatsalihasten väli on enintään kahden sormen levyinen ja sormien alla tuntuu napakkuutta, on suorien vatsalihasten väli todennäköisesti normaali. Useamman sormen leveys ja sormien alla tuntuva upottavuus viittaa erkaumaan.

- Aktivoi kevyesti lantionpohjaa ja tiivistä navan aluetta.
- Nosta pää ja lapaluut alustalta.
- Tunnustele lisääntykö jännesauman napakkuus sormiesi alla, kun aktivoit lantionpohjaa ja tiivistät vatsaa.

## Lantionpohjan aktivoituminen

Varmistuaksesi lantionpohjan lihasten oikeanlaisesta toiminnasta tunnustele kädellä emättimen ja peräaukon kohdalta, ettei lantionpohja pullahda vaan tunnet imua sisäänpäin.

Vatsalihasten palautuminen raskauden jälkeen -opas Kuntoutumistalossa:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys/vatsalihasten-palautuminen-raskauden-j%C3%A4lkeen>

- Hormonaalisilla tekijöillä on vaikutusta nivelsiteiden löysyyteen koko kehossa. Relaksiinihormonia erittyy niin kauan kuin imetät. Nivelsiteiden löystymisestä johtuen selkä saattaa väsyä ja kipeytyä.
- Pyri liikkussa ja työskennellessä löytämään lantion keskiasento ja hyvä pystyasento. Vältä pitkäaikaista työskentelyä kumarassa ja kiertyneessä asennossa
- Nostaessasi työskentele alaraajoilla. Aktivoi lantionpohjaa ja syviä vatsalihaksia ponnistaessasi
- Vauvan kantaminen kuormittaa kehoasi uudella tavalla. Vältä toispuolisia kantoasentoja ja käytä keskivartalon lihaksia vauvaa hoitaessasi.
- Niska-hartiaseudun kuormittumista voit vähentää vaihtelemalla vauvan syöttöasentoja.
  - Makuulla tai istuen syöttäessä kannattaa etsiä rento asento tyynyjen avulla.
  - Jos vauva syö pullosta, muista syöttää molemmilta puolilta sekä vauvan että itsesi parhaaksi

Kuntoutumistalon Raskaus ja synnytys -osioon on koottu materiaali näistä muista asioista:



<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/raskaus-ja-synnytys>

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.



**Tämä ohje on muokattu Helsingin kaupungin Odottavien äitien fysioterapiaryhmän materiaalin pohjalta. Alkuperäisessä materiaalissa lähteinä on käytetty:**

Aukee, P. – Tiihonen, K. 2010. Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin. Duodecim 126(20). 2381 - 6. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/20/duo99134>

Aukee, P. 2017. Synnytyksen jälkeisen virtsankarkailun ehkäiseminen. Näytönastekatsaus. Näytön aste A. Raskauden aikainen ohjattu lantionpohjan lihasharjoittelu estää virtsankarkailua synnytyksen jälkeen. Käypähoito. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak05518>

Camut, M. – Rissanen, I. 2012. Suorien vatsalihasten erkaantuma ja vatsalisharjoitteet synnyttäneillä naisilla. Opas Naistenklinikan ja Kätilöopiston sairaalan fysioterapeuteille. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjema. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53798/Suorienvatsa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hakulinen, T. – Pelkonen, M. – Salo, J. – Kuronen, M. 2017. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, THL. Helsinki. <https://www.julkari.fi/handle/10024/129572>

Käypähoitosuositus. Liikunta. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075#s29>

Lee, D. 2011. The Pelvic Girdle; an integration of clinical expertise and research. Fourth edition. Churchill Livingstone. Edinburgh, England.

Pylväläinen, J. – Pylväläinen, J. 2017. Suorien vatsalihasten erkaumasta kuntoutuminen. Opas fysioterapeuteille, terveydenhoitajille ja synnyttäneille naisille. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Laurea Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136402/Pylvalainen\\_Jaana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136402/Pylvalainen_Jaana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Selkäkanava. Selkäkipu ja raskaus <https://selkakanava.fi/selan-hoito-ja-raskaus>

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry. <http://www.pelvicus.fi/LP-perusohje%20naisille.pdf>

Tuokko, J. 2016. Liiku läpi raskauden. Otava. Helsinki.

Tuokko, J. – Camut, M. 2015. Liikkuva äiti. Liikuntaa raskauden ja vatsalihasten erkaantumisen ehdoilla. <https://www.trainingcorner.fi/RaskausliikuntaOpas.pdf>